



CURRY DE GARBANZOS (CHANA MASALA)

 20 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1.5 cucharaditas de comino entero (3 g)
- 4 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen (20 g)
- 200 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 5 gramos de jengibre fresco
- 2 cucharaditas de clavo (4 g)
- 1 Pieza de chile serrano (5 g)
- 1 cucharadita de semilla de cilantro (2 g)
- 4 gramos de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 250 gramos de pasta de jitomate
- 1/2 cucharadita de garam masala (opcional)
- 2 cucharadas de pulpa de tamarindo (25 g)
- 400 gramos de garbanzo cocido (lavado y escurrido)
- 4 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (156 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	173 kcal	9 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	320 mg	499 mg	21 %
H. CARBONO	16 g	26 g	9 %
AZÚCARES	2 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	-